



スマイルだより

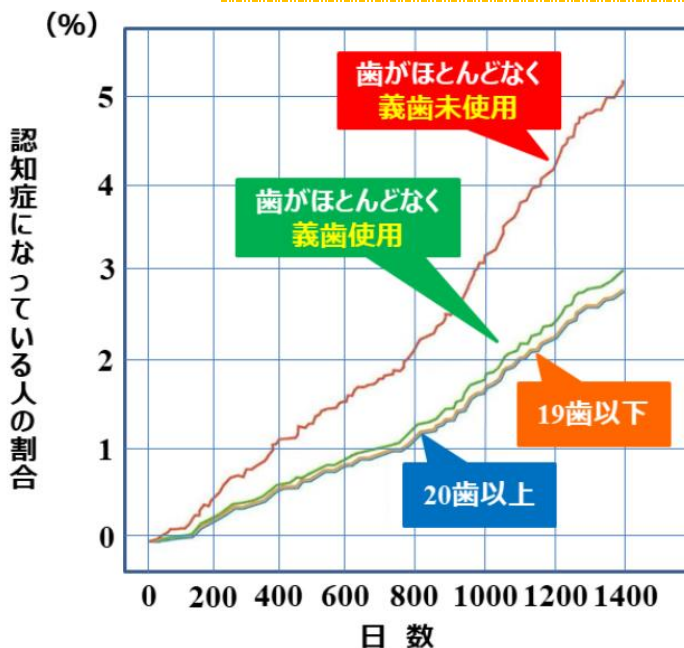


お口の健康が全身の健康に影響？！

- ・ 歯を保っている人は認知症のほか要介護状態になるリスクが低いと言われています。口の中の健康が全身状態の健康に影響することが近年わかってきました。高齢になっても歯が多く残っている人や歯が少なくても義歯などを入れている人は認知症の発症や要介護状態になる危険が低いと発表されました。
- ・ 歯を失い、入れ歯を使用しない人は歯が 20 本以上 残っている人や歯がほとんどなくても義歯によりかみ合わせが回復されている人より認知症の発症リスクが最大 1.9 倍になると報告されています。理由としてしっかり噛むことができないと記憶や空間認知能力など脳の機能が低下する可能性があるということです。認知症についてはまだ解明されないことも多いので噛むことがすべてを解決するわけではありませんが認知症発症のリスクを下げる可能性があることが示されています。

歯数・義歯使用と認知症発症との関係

歯を失い、義歯を使用していない場合、認知症発症リスクが最大 1.9 倍に



65歳以上の健常者を対象として、歯と義歯の状況を質問紙調査し、その後の4年間、認知症の認定状況を追跡(n=4,425名)した。

年齢、疾患の有無や生活習慣等に関わらず(年齢、所得、BMI、治療中疾患、飲酒、運動、物忘れの自覚の有無を調査済み)歯がほとんど無く義歯を使用していない人は、20本以上歯を有する人と比較して、認知症発症のリスクが高くなることが示された。

(出典:「yamamoto et al., Psychosomatic Medicine, 2012.」より作図)



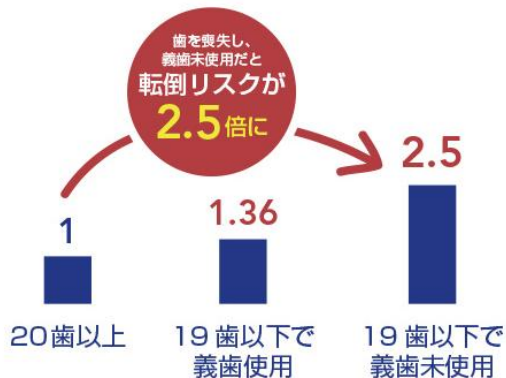
歯の本数と転倒の関係？！

- ・ 歯が 19 本以下で義歯を使用していない人は 20 本以上歯がある人と比較して転倒するリスクが 2.5 倍に高まると研究結果のほか、保有する歯が 19 本以下の人は 20 本以上の人と比較して 1.2 倍要介護状態になりやすいと結果も発表されています。要介護状態に危険性も歯が多い人ほど少ないと言えます。これらのことからしっかりと若い時からお口の健康管理に気を付けて年を重ねていっても健康で過ごせるようにしましょう。

20歳以上の者を1とした場合のリスク
 歯数・義歯の使用有無と転倒の関係
 歯を喪失し義歯未使用の場合、
 転倒リスクは2.5倍に



歯数・義歯使用有無と転倒との関係



※65歳以上の健常者で過去1年間に転倒経験がない人を対象としています。

歯数・咀嚼能力と要介護認定との関係

歯が19本以下では20本以上と比較し要介護になりやすい

65歳以上の健常者を対象として、歯と義歯の状況を質問紙調査し、その後4年間、要介護認定の状況を追跡 (n=4,425人) した。

歯数、咀嚼能力と要介護認定との関係

		ハザード比	95%信頼区間
歯数	20歯以上	1.00	
	19歯以下	1.21	1.06 - 1.40
咀嚼能力	なんでも噛める	1.00	
	ほとんど噛める	1.17	0.88 - 1.56
	あまり噛めない	1.47	0.89 - 2.44

調整：性、年齢、BMI、主観的健康感、治療中疾患の有無、喫煙、飲酒、運動、所得

Aida et al., Journal of American Geriatric Society,60(2):338-348,2012

歯の本数だけでなく、かみ砕いて飲み込んだり唾液を出すことなど口の中の機能が衰えると認知能力の低下や栄養状態の低下につながるともいわれています。何かを食べるとき、単に歯や義歯で噛むだけでなく、頬舌唇などをリズムカルに動かして適度な硬さや大きさに丸めて飲み込みます。その時、唾液も大きな役割を果たします。発音にも影響し口の中の機能が衰えるとからだも衰え認知機能の低下にもつながると考えられます。

*******口の中の機能低下予防*******

1. ブクブクうがい (30 秒) : 思いっきりブクブクとうがいをしましょう。
左や右の片方ずつ、左右交互に 10 秒ずつ。
2. 舌 鳴 ら し : 舌を口の中ではじいてチッと音を鳴らすと、舌の筋肉を鍛えます
3. スプーンで舌を押し比べ : 大き目のスプーンの裏を下に押し当てます。
それを舌で押し返します。下の筋肉の鍛錬になります。



1 か月ぐらいトレーニングを続けるとお口の動きがよくなり、飲み込みや活舌が良くなったり、食べられる食品が増えたりと低栄養の予防にもつながります。



歯のスマイル館

☆開館日 平日：火曜日・木曜日 午後1時～4時

歯っぴいスクール(要予約)

歯や歯肉の健康づくりのために集団歯科保健指導を実施

詳細は歯のスマイル館の開館日にお電話にてお問い合わせ下さい。

〒590-0801 堺市堺区大仙中町18-3

Tel. 072-243-1900

